



Senioren- Sportangebote

im

Bezirk Marzahn-Hellersdorf

2018/2019

„Bewegung im Alter“

Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf e.V.

www.bsb-mahe.de

Tel: 030-56497032



Fotos: Horst Löser

Die Senioren-Sportangebote wurden durch den Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf e.V., das Sportamt Marzahn-Hellersdorf und der Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf erstellt.

Die Zuarbeit erfolgte durch die verschiedenen Sportanbieter.

Redaktionsschluss: 1.10.2018

TSV Marzahner Füchse e.V.

Gymnastik

Peter-Pan-Grundschule / Turnhalle

Stolzenhagener Str. 9 – 12679 Berlin

Di + Mi | 19 Uhr

Ansprechpartner: Heidi Kagemann | 030-5452312

Kegeln

Kegelhalle

Hämmerlingstr. 80-88 – 12555 Berlin

Do | 12 Uhr

Ansprechpartner: Manfred Epp | 0163 1390072

Fußball

Kiezsporthalle

Franz-Stenzer-Str. 41 – 12679 Berlin

Di | 18 Uhr

Ansprechpartner: Bernd Pernasch | 0172 8456754

Mrs. Sporty

Marzahner Promenade 37 – 12679 Berlin

Fitnessstraining und Gymnastik

Tgl | 9-13 und 16-19 Uhr

Rückenyoqa

Mi | 18.30 Uhr

Rehasport (nach ärztlicher Verordnung bzw. Kostenübernahme durch Krankenkasse)

Di | ab 10 Uhr,

Mi | ab 13 Uhr,

Do | ab 11 Uhr,

Fr | ab 11 Uhr

Außerdem: Autogenes Training und Wirbelsäulengymnastik

Evangelische Versöhnungskirchengemeinde

Alt-Biesdorf 59 – 12683 Berlin

Senioren-Gymnastik 60+

Maratstr. 100

Mo | 10 Uhr (nicht in den Ferien)

Senioren-Gymnastik

Köpenicker Str. 165,

Do | 14 Uhr

Fit und Fun Marzahn e.V.

Freizeitforum Marzahn

Marzahner Promenade 53-55 – 12679 Berlin

Ansprechpartner über Kristin König | Tel.: 030-32539629

18 verschiedene Seniorensportangebote, nicht nur für Frauen, in der Frauensporthalle im FFM

Mo | ganztags, Mi | ab mittags, Do | abends, Fr | ab mittags

Bitte aktuell nachfragen.

Kieser-Training

Marzahner Promenade 29/30 – 12679 Berlin

Tel.: 030-98310775

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Mo-Fr | 7-22 Uhr, Sa, So und Feiertag | 9-18 Uhr

BSV Eintracht Mahlsdorf e.V.

Sportplatz am Rosenhag

Melanchthon-Str. 52 - 12623 Berlin

Fußball Ü50

Mi | 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Steffen lange Tel.: 030-616796-15

SC Eintracht Berlin e.V.

Kegeln

Kegelanlage im Freizeitforum Marzahn

Marzahner Promenade 53/55 – 12679 Berlin

Ansprechpartner: Gunter Eckert, Tel.: 030-5633569

Mo | 10-12 Uhr | 15-18 Uhr

Mi | 10-13 Uhr

Do | 9-13 Uhr

Weitere Angebote bitte erfragen

Gesundheitssport, Herzsport, Seniorensport

Haus des Sports (Gymnastikraum)

Eisenacher Str. 121 – 12685 Berlin

Ansprechpartner: Lutz Haasler, Tel.: 030-5633569

HBC

Bowling im LeProm / American Bowl

Märkische Allee 176-178 - 12681 Berlin

Di | alle 14 Tage 10-12 Uhr

Ansprechpartner: Horst Löser, Tel.: 030-56497032 (Mo-Fr 9-13 Uhr) Ines

Ballerstedt, Tel.: 030-92092092

(Die Bowlinggruppe besteht seit über 25 Jahren)

Stadtteilzentrum „Kiek in“

Rosenbecker Str. 25-27 – 12689 Berlin

Tel.: 030-93492657

Stuhlgymnastik Di | 9.30 und 12 Uhr

Seniorentanz Di | 10.45 Uhr

Nordic Walking Mo | 10 Uhr

Gymnastik für Frauen Mo | 18 und 19 Uhr

Kundalini-Yoga Di | 18 Uhr

Trampolinsport Di | 11 Uhr

Außerdem Tischtennis im Angebot, bitte nachfragen unter 030-9322107

SOS – Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77 – 12629 Berlin

Tel.: 030-568910-0 / -20 Ansprechpartnerin: Sabine Bösch

Senioren sport

Mi | 1. Gruppe 9 Uhr | 2. Gruppe 10 Uhr | 3. Gruppe 11 Uhr

Anmeldung und Infos unter Tel.: 0172-3857800

Power Yoga für Frauen

Mi | 17.30 Uhr

Di – bitte telefonisch nachfragen, wird weitergeleitet

Stadtteilzentrum Kaulsdorf

Brodauer Str. 27-29 – 12621 Berlin

Tel.: 030-56588762, Ansprechpartnerin: Sandra Schwarze

<u>Seniorentanz</u>	Mo 9.30 Uhr
<u>Bewegung von Kopf bis Fuß</u>	Mo 13.30 Uhr
<u>Line Dance</u>	Mo 18 Uhr und Mi 18 Uhr
<u>Yoga</u>	Fr 11 und 12.30 Uhr

Stadtteilzentrum Mosaik

Altlandsberger Platz 2 - 12685 Berlin

Ansprechpartner: Manfred Bahr, Tel.: 030-54988183

<u>Fit durch Sport</u>	Mo 9.30 Uhr
<u>Rückenschule</u>	Mo 11 Uhr
<u>Qi Gong</u>	Mo 15.30 Uhr
<u>Nordic Walking</u>	Di 9 Uhr (Umland)
<u>Osteoporosegymnastik</u>	Di 10 Uhr
<u>Gymnastik</u>	Mi 10 Uhr und 16 Uhr
<u>Line Dance</u>	Do 17.30 Uhr
<u>Seniorentanz</u>	Fr 14 Uhr

Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte / Volkssolidarität

Marzahner Promenade 38 – 12679 Berlin

Tel.: 030-9989502

Qi Gong Di | 17-18 Uhr

Stadtteilzentrum Pestalozzi

Pestalozzistr. 1a – 12623 Berlin

Tel.: 030-90293-4362

Schach Mo | 13 Uhr

Zumba Gold Mo | 18.30 Uhr und Di | 16.15 Uhr und Fr | 15 Uhr und

Sa | 9.30 Uhr

Seniorentanz Di | 9.45 Uhr

Tischtennis Di | 11.15 Uhr

Country Line Dance Di | 18 und 19 Uhr und Mi | 9.30 Uhr

Wandern Mi | 10 Uhr (jeden ersten Mi, bitte nachfragen)

Gymnastik Do | 18.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fr | 9.30 Uhr

Yoga Fr | 19.30 Uhr

Paar-Tanzen So | 19 Uhr

Stadtteilzentrum Biesdorf

Alt-Biesdorf 15 – 12683 Berlin

Tel.: 030-526784593, Ansprechpartner: Andreas Born

Seniorensport Di | 9 Uhr und Fr | 8 Uhr

Parkinsongruppe Mi | 11 Uhr (monatlich)

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord / AWO-Stadtteiltreff

Kastanienallee 53-55 – 12627 Berlin

Ansprechpartner: Iljana Blum, Tel.: 030-9939079

Qi Gong Mi | 9.45 Uhr

Wandern 1x monatlich, bitte nachfragen

Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf / Fachbereich Sport

Mark-Twain-Str. 27 – 12627 Berlin

Tel.: 030-902932587, Ansprechpartner: Peter Wessa

Die VHS Marzahn-Hellersdorf bietet ganzjährig diverse Sportprogramme an, darunter Gymnastik, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong und Aqua-Fitness. Bitte aktuell nachfragen.

Polzeisportverein e.V.

Turnhalle der Schule am grünen Stadtrand, Geraer Ring 54 – 12689 Berlin

Ansprechpartner: Herr Ziegler, Tel.: 0177-8959536

Tischtennis

Mi | 16-22 Uhr, Do | 16-20 Uhr und Sa und So | 10-20 Uhr (nach Absprache)

Fechtzentrum Berlin e.V.

Bruno-Baum-Str. 72 – 12685 Berlin (bis August 2019 wegen Neubau: Dessauer Str. 8 – 12685 Berlin)

Fechten / AK 50, incl. Rollstuhlfechten

Di | 19 Uhr und Do | 18.30 Uhr

Erster Mi im Monat Anfängerkurs ab 19 Uhr Adresse wie oben

Wohnungsbaugenossenschaft Wuhletal eG

Ludwigsluster Str. 8 – 12619 Berlin

Ansprechpartner: Karsten Ewert, Katy Frieske, Tel.: 030-468430-101

Seniorentanzgruppe Mi | 10.30 Uhr

Line Dance Mo | 17 Uhr und Mi | 19 Uhr für Anfänger

Mi | 17 Uhr für Fortgeschrittene

Bitte nachfragen: z.B. Ort / Maxie-Wander-Treff

Berliner Wohnungsgenossenschaft eG NordOst 77

Lea-Grundig-Str. 26 – 12679 Berlin

Ansprechpartner: Gerlinde Nitzschke, Nicole Rohman, Tel.: 030-9309849

Entspannungs- und Dehnungs-Gymnastik

Mo | 16.30 Uhr

Im Mieterclub Lea-Grundig-Str. 22 -12679 Berlin

Gymnastik- und Stepptanzverein Fortuna Biesdorf e.V.

Grabensprung 56 – 12683 Berlin

Mi | 18 Uhr oder Do | 18 Uhr

Ansprechpartner: Mandy Busse, Monika Schmidt, Tel.: 030-5661603

Angebote bitte nachfragen

Kaulsdorfer OLV e.V.

Sportplatz Tetrower Ring 71 – 12619 Berlin

Ansprechpartner: Herr Brettschneider, Tel: 030-5617129, Heinrich-Grüber-Str. 187A, 12621 Berlin

Orientierungslauf

Mi | 18 Uhr

Wohnungsgenossenschaft Marzahner Tor eG

„Wohnfüh-Treff“, Walter-Felsenstein-Str. 13 - 12687 Berlin

Stuhlgymnastik / Sturzprophylaxe Mo | 9.15 Uhr und 10.15 Uhr

„Wohnfüh-Treff“, Oppermannstr. 5 – 12679 Berlin

Stuhlgymnastik / Sturzprophylaxe Mi | 9.15 Uhr

„Wohnfüh-Treff“, Walter-Felsenstein-Str. 13 - 12687 Berlin

Altersgerechter Bewegungssport Di | 9.45 Uhr

„Wohnfüh-Treff“, Walter-Felsenstein-Str. 13 - 12687 Berlin

Tanz mit Spaß und Bewegung Di | 9.45 Uhr (alle 14 Tage)

„Wohnfüh-Treff“, Oppermannstr. 5 – 12679 Berlin

Altersgerechter Bewegungssport Mi | 11.30 Uhr

HellMa Frauentreff

Marzahner Promenade 41 – 12679 Berlin

Chinesische Bewegungsübungen

Qi Gong

Line Dance

Wanderungen

Angebote bitte vor Ort nachfragen

Verein zur Reha für Herz- Kreislauferkrankte e.V.

Giesestraße 76 – 12623 Berlin

Tel.: 030-26583199

Mo | Di | Do

Angebote bitte erfragen

Barmer Krankenkasse

Marzahner Promenade 20 – 12679 Berlin

Tel.: 0800 333 004 101 – 317

Ansprechpartner: Rene Knispel

Umfangreiches Kursangebot, Angebote im Bezirk in Kooperation mit Lady Fitness (Springpühlpassage), Gorntraining (Blumberger Damm 148), Physio-Zschiedrich (Chemnitzer Str. 152), Physiotherapie Piltz (Hultschiner Damm 24), Therapiezentrum am UKB (Warener Str. 7) und Physiotherapie Zeilinga nd Horst (Mehrower Allee 34)

Gesunder Rücken

Aquafitness

Funktionelles Zirkeltraining

KddR-Neue Rückenschule

Präventive Rückenschule

Stadtteilzentrum Hellersdorf Süd / Klub 74 – Im Kompass

Kummerower Ring 42 – 12619 Berlin

Kontakt: Thomas Coohs 0176-61645128

Sitzgymnastik Di | 10 Uhr

Seniorensport Di | 11 Uhr und 12 Uhr

„Raum für Dich“ – Lemkestr. 77 – 12623 Berlin

Entspannungskurs Do | 11.15 Uhr

Selbstverteidigung Mi | 11 Uhr (jeder 1. Und 3. Mittwoch)

VSG Grün-Gelb Kaulsdorf 87 e.V.

Ansprechpartner: Hannelore Born, Dornacher Str. 26, 12683 Berlin

Turnhalle der Grundschule am Hollerbusch, Erich-Kästner-Str. 64, 12619 Berlin

Volleyball Di | 20 Uhr

Franz-Carl-Achard-Grundschule, Adolfstr. 25, 12621 Berlin

Aerobic Di | 19 Uhr

Wirbelsäulengymnastik So | 19 Uhr

Bushido – Dojo Berlin e.V.

Grohsteig 3 – 12679 Berlin

Kontakt: 030-9339571

Karate Mo | 20.30 Uhr und Mi | 20 Uhr

Rehasport Mo und Do

SV Lichtenberg 47 e.V.

Geschäftsstelle: Ruschestraße 90 – 10365 Berlin

Tel.: 030-5589151

Fitness-Aerobic

Jan-Petersenstr. 18b – 12679 Berlin

Ansprechpartner: V. Goerlitz 030-54835115

Hellersdorfer Athletik-Club Berlin ACB e.V.

Lubminer Str. 39, 12619 Berlin, Tel.: 030-5633616

Angebote zu erfragen:

Badminton 0175-2039651

Judo 0174-9522088

Karate 0152-34372710

Sport for Fun (Gymnastik / Aerobic / Volleyball) 030-5617438

Volleyball 0175-9081060

Tauchen 0176-22122448

Handball 0172-4006652

Fußball 0176-21683656

Gesundheitssport (Herzsport / Rückensport / Orthopädie) 0152-34008176

Allgemeine Frauenfitness mit Musik 0172-9767942

Leichtathletik 01607820243

Schwimmen 0173-8753575

Sport Dojo Berlin e.V.

Yoga - Lebensmelodien

Adolfstr. 23a – 12621 Berlin

Ansprechpartner: Karola Wegen, Tel.: 0172-3182557

Yoga Di | 18.30 Uhr und Mi | 18 Uhr und Do | 19.30 Uhr

PSV Berlin e.V. | Sportgymnastik

Schule am Grünen Stadtrand

Sportgymnastik

Do | 20 Uhr

Borkheider Str. 28A

Sportgymnastik

Di | 20 Uhr



Impressum:

Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf e.V., Eisenacher Str. 121, 12685 Berlin, www.hsb-mahe.de,

Berlin, Nov. 2018